

## योग और स्वास्थ्य

Phoola Ram Fageria

PTI, Govt. College, Ramgarh, Shekhawati, Rajasthan, India

### सार

योग (संस्कृत: योगः) एक आध्यात्मिक प्रक्रिया है जिसमें शरीर, मन और आत्मा को एक साथ लाने (योग) का काम होता है। 'योग' शब्द तथा इसकी प्रक्रिया और धारणा हिन्दू धर्म, जैन धर्म और बौद्ध धर्म में ध्यान प्रक्रिया से सम्बन्धित है। योग शब्द भारत से बौद्ध पन्थ के साथ चीन, जापान, तिब्बत, दक्षिण पूर्व एशिया और श्री लंका में भी फैल गया है और इस समय सारे सभ्य जगत् में लोग इससे परिचित हैं। सिद्धि के बाद पहली बार ११ दिसम्बर २०१४ को संयुक्त राष्ट्र महासभा ने प्रत्येक वर्ष २१ जून को विश्व योग दिवस के रूप में मान्यता दी है।

हिन्दू धर्म, जैन धर्म और बौद्ध धर्म में योग के अनेक सम्प्रदाय हैं, योग के विभिन्न लक्ष्य हैं तथा योग के अलग-अलग व्यवहार हैं। परम्परागत योग तथा इसका आधुनिक रूप विश्व भर में प्रसिद्ध हैं।

सबसे पहले 'योग' शब्द का उल्लेख ऋग्वेद में मिलता है। इसके बाद अनेक उपनिषदों में इसका उल्लेख आया है। कठोपनिषद में सबसे पहले योग शब्द उसी अर्थ में प्रयुक्त हुआ है जिस अर्थ में इसे आधुनिक समय में समझा जाता है। माना जाता है कि कठोपनिषद की रचना ईसापूर्व पांचवीं और तीसरी शताब्दी ईसापूर्व के बीच के कालखण्ड में हुई थी। पतञ्जलि का योगसूत्र योग का सबसे पूर्ण ग्रन्थ है। इसका रचनाकाल ईसा की प्रथम शताब्दी या उसके आसपास माना जाता है। हठ योग के ग्रन्थ ९वीं से लेकर ११वीं शताब्दी में रचे जाने लगे थे। इनका विकास तन्त्र से हुआ।

पश्चिमी जगत में "योग" को हठयोग के आधुनिक रूप में लिया जाता है जिसमें शारीरिक फिटनेस, तनाव-शैथिल्य तथा विश्रान्ति (relaxation) की तकनीकों की प्रधानता है। ये तकनीकें मुख्यतः आसनों पर आधारित हैं जबकि परम्परागत योग का केन्द्र बिन्दु ध्यान है और वह सांसारिक लगावों से छुटकारा दिलाने का प्रयास करता है। पश्चिमी जगत में आधुनिक योग का प्रचार-प्रसार भारत से उन देशों में गये गुरुओं ने किया जो प्रायः स्वामी विवेकानन्द की पश्चिमी जगत में प्रसिद्धि के बाद वहाँ गये थे।

योग के अंतर्गत योगासनों, प्राणायाम और ध्यान आदि को भी शामिल किया जाता है। योगासनों, प्राणायाम और ध्यान सेहत के लिए किसी वरदान से कम नहीं हैं। विभिन्न आसनों से हड्डी, मांस-मज्जा और शरीर के भीतरी अंग सशक्त होते हैं। वहीं प्राणायाम से शरीर के भीतर की नाड़ियाँ सुचारु रूप से कार्य करती हैं। योग डिप्रेशन और एंजाइटी जैसे मनोरोगों के इलाज में सहायक है। यह आपके हृदय को भी स्वस्थ रखने, रक्त शुगर को कम रखने, बैड या खराब कोलेस्ट्रॉल को कम रखने और अच्छे या गुड कोलेस्ट्रॉल के स्तर को बढ़ाने में भी मदद करता है। नियमित रूप से योग करने से पुराने कमर दर्द से राहत मिलती है और योग हमारी हड्डियों और जोड़ों को लचीला बनाए रखता है। यह पुराने दर्द को नियंत्रित रखने में भी सहायक है। योगासन, ध्यान और प्राणायाम आदि के रूप में नियमित योग करने से आपके संपूर्ण स्वास्थ्य को फायदा पहुंचता है।

### परिचय

योग' शब्द 'युज समाधौ' आत्मनेपदी दिवादिगणीय धातु में 'घं' प्रत्यय लगाने से निष्पन्न होता है। इस प्रकार 'योग' शब्द का अर्थ हुआ- समाधि अर्थात् चित्त वृत्तियों का निरोध। वैसे 'योग' शब्द 'युजिर योग' तथा 'युज संयमने' धातु से भी निष्पन्न होता है किन्तु

तब इस स्थिति में योग शब्द का अर्थ क्रमशः योगफल, जोड़ तथा नियमन होगा। आगे योग में हम देखेंगे कि आत्मा और परमात्मा के विषय में भी योग कहा गया है।

**How to cite this paper:** Phoola Ram Fageria "Yoga and Health" Published in International

Journal of Trend in Scientific Research and Development (ijtsrd), ISSN: 2456-6470, Volume-6 | Issue-7, December 2022, pp.501-506, [www.ijtsrd.com/papers/ijtsrd52366.pdf](http://www.ijtsrd.com/papers/ijtsrd52366.pdf)



URL:

Copyright © 2022 by author (s) and International Journal of Trend in Scientific Research and Development Journal. This is an Open Access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution License (CC BY 4.0) (<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0>)



परिभाषा ऐसी होनी चाहिए जो अव्याप्ति और अतिव्याप्ति दोषों से मुक्त हो, योग शब्द के वाच्यार्थ का ऐसा लक्षण बतला सके जो प्रत्येक प्रसंग के लिये उपयुक्त हो और योग के सिवाय किसी अन्य वस्तु के लिये उपयुक्त न हो। भगवद्गीता प्रतिष्ठित ग्रन्थ माना जाता है। उसमें योग शब्द का कई बार प्रयोग हुआ है, कभी अकेले और कभी सविशेषण, जैसे बुद्धियोग, सन्यासयोग, कर्मयोग। वेदोत्तर काल में भक्तियोग और हठयोग नाम भी प्रचलित हो गए हैं। पतंजलि योगदर्शन में क्रियायोग शब्द देखने में आता है। पाशुपत योग और माहेश्वर योग जैसे शब्दों के भी प्रसंग मिलते हैं। इन सब स्थलों में योग शब्द के जो अर्थ हैं वह एक दूसरे से भिन्न हैं [1,2]

गीता में श्रीकृष्ण ने एक स्थल पर कहा है 'योगः कर्मसु कौशलम्' (कर्मों में कुशलता ही योग है।) यह वाक्य योग की परिभाषा नहीं है। कुछ विद्वानों का यह मत है कि जीवात्मा और परमात्मा के मिल जाने को योग कहते हैं। इस बात को स्वीकार करने में यह बड़ी आपत्ति खड़ी होती है कि बौद्धमतावलम्बी भी, जो परमात्मा की सत्ता को स्वीकार नहीं करते, योग शब्द का व्यवहार करते और योग का समर्थन करते हैं। यही बात सांख्यवादियों के लिए भी कही जा सकती है जो ईश्वर की सत्ता को असिद्ध मानते हैं। पतंजलि ने योगसूत्र में, जो परिभाषा दी है 'योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः', चित्त की वृत्तियों के निरोध का नाम योग है। इस वाक्य के दो अर्थ हो सकते हैं: चित्तवृत्तियों के निरोध की अवस्था का नाम योग है या इस अवस्था को लाने के उपाय को योग कहते हैं।

परन्तु इस परिभाषा पर कई विद्वानों को आपत्ति है। उनका कहना है कि चित्तवृत्तियों के प्रवाह का ही नाम चित्त है। पूर्ण निरोध का अर्थ होगा चित्त के अस्तित्व का पूर्ण लोप, चित्ताश्रय समस्त स्मृतियों और संस्कारों का निःशेष हो जाना। यदि ऐसा हो जाए तो फिर समाधि से उठना संभव नहीं होगा। क्योंकि उस अवस्था के सहारे के लिये कोई भी संस्कार बचा नहीं होगा, प्रारब्ध दग्ध हो गया होगा। निरोध यदि संभव हो तो श्रीकृष्ण के इस वाक्य का क्या अर्थ होगा? योगस्थः कुरु कर्माणि, योग में स्थित होकर कर्म करो। विरुद्धावस्था में कर्म हो नहीं सकता और उस अवस्था में कोई संस्कार नहीं पड़ सकते, स्मृतियाँ नहीं बन सकतीं, जो समाधि से उठने के बाद कर्म करने में सहायक हों। [3]

संक्षेप में आशय यह है कि योग के शास्त्रीय स्वरूप, उसके दार्शनिक आधार, को सम्यक् रूप से समझना बहुत सरल नहीं है। संसार को मिथ्या माननेवाला अद्वैतवादी भी निदिध्याह्न के नाम से उसका समर्थन करता है। अनीश्वरवादी सांख्य विद्वान भी उसका अनुमोदन करता है। बौद्ध ही नहीं, मुस्लिम सूफी और ईसाई मिस्टिक भी किसी न किसी प्रकार अपने संप्रदाय की मान्यताओं और दार्शनिक सिद्धांतों के साथ उसका सामंजस्य स्थापित कर लेते हैं।

इन विभिन्न दार्शनिक विचारधाराओं में किस प्रकार ऐसा समन्वय हो सकता है कि ऐसा धरातल मिल सके जिस पर योग की भित्ति खड़ी की जा सके, यह बड़ा रोचक प्रश्न है परंतु इसके विवेचन के लिये बहुत समय चाहिए। यहाँ उस प्रक्रिया पर थोड़ा सा विचार कर लेना आवश्यक है जिसकी रूपरेखा हमको पतंजलि के सूत्रों में मिलती है। थोड़े बहुत शब्दभेद से यह प्रक्रिया उन सभी समुदायों को मान्य है जो योग के अभ्यास का समर्थन करते हैं।

योग करने से तनाव के दौरान एड्रीनेलीन नामक न्यूरो केमिकल कम निकलता है, जिससे मानसिक तनाव नियंत्रण में रहता है। योग हमारे मस्तिष्क को तनावमुक्त और शांतचित्त रखने में मदद करता है। योग से हाई ब्लड प्रेशर को सामान्य रखने में मदद मिलती है, तनाव कम होता है और मोटापा नियंत्रित होता है। इसके साथ ही व्यक्ति का रक्तसंचार सुचारु रूप से संचालित होता है, जिसका प्रभाव तन ही नहीं बल्कि मन पर भी पड़ता है। आज जीवन शैली से संबंधित रोग जैसे कोरोनरी धमनी (आर्टरी) रोग, मोटापा और हाई ब्लड प्रेशर तेजी से बढ़ रहे हैं। ऐसी स्थिति में योग आधारित जीवन-शैली की मदद से इन रोगों पर काबू पाया जा सकता है। कुछ शोधों से पता चला है कि शवासन हाई ब्लड प्रेशर के इलाज में सहायक है। एक और अध्ययन के अनुसार योग पर आधारित जीवन-शैली पर अमल कर केवल दो महीने में ब्लडप्रेशर में कमी आ सकती है। मोटापा अपने आप में कोरोनरी धमनी रोग के लिए खतरे का कारण है, लेकिन अध्ययनों से पता चला है कि योग अभ्यास के एक वर्ष के बाद शरीर के वजन को घटाने और हृदय की क्षमता बढ़ाने में मदद मिलती है। योग की मदद से एचडीएल को छोड़कर सभी लिपिड मापदंडों में कमी लाई जा सकती है। इस प्रकार योग पर आधारित जीवन शैली से कोरोनरी धमनी की बीमारी से बचाव संभव है। मौजूदा समय में मधुमेह या डायबिटीज एक स्वास्थ्य समस्या बन चुका है। दुनिया भर में सबसे ज्यादा मधुमेह रोगी भारत में ही हैं। कई अध्ययनों से पता चला है कि योग मधुमेह के रोगियों के लिए भी लाभकारी है। योग शरीर की हर कोशिका को प्रभावित करता है। योग अभ्यास करने वाले व्यक्ति का दृष्टिकोण सकारात्मक होता है और वह उद्देश्यपूर्ण और स्वस्थ जीवन व्यतीत करता है। निष्कर्ष के तौर पर कहा जा सकता है कि योग के कई मानसिक लाभ हैं। जैसे स्वास्थ्य में सुधार, एकाग्रता का बढ़ना, आत्मविश्वास में वृद्धि और जीवन के प्रति आशावादी दृष्टिकोण आदि। [4,5]

अमेरिकन हार्ट एसोसिएशन ने सुझाया है कि नियमित व्यायाम करने के साथ-साथ योग भी करना चाहिए। इसे नियमित व्यायाम का पूरक नहीं समझा जाना चाहिए बल्कि तेजी से चलने और दौड़ने जैसे कार्डियोवैस्कुलर व्यायामों के साथ रोजाना करना चाहिए। ज्यादातर विशेषज्ञों का सुझाव है कि हर दिन कम से कम 10 से 15 मिनट तक योग अवश्य करें। अगर आपको कोई स्वास्थ्य संबंधी दिक्कत है या आप दिल के मरीज हैं तो आप योग शुरू करने के पहले अपने डॉक्टर से संपर्क करें। स्वस्थ लोगों के लिए कम से कम 30 मिनट से 45 मिनट तक योग पर्याप्त माना जाता है। विभिन्न योगासनों के अलावा अनुलोम विलोम और कपालभाति आदि प्राणायाम शामिल हैं, लेकिन गर्भवती महिलाओं को कपाल भाति नहीं करना चाहिए।

### विचार-विमर्श

वजन में कमी, एक मजबूत एवं लचीला शरीर, सुन्दर चमकती त्वचा, शांतिपूर्ण मन, अच्छा स्वास्थ्य-जो आप चाहते हैं, योग आपको देता है। योग को केवल कुछ आसनो द्वारा आंशिक रूप से समझा जाता है परंतु इसके लाभ का आंकलन केवल शरीर स्तर पर समझा जाता है। हम ये जानने में असफल रहते हैं कि योग हमें शारीरिक, मानसिक रूप से तथा श्वसन में लाभ देता है। जब आप सुन्दर विचारों के संग होते हैं तो जीवन यात्रा शांति, खुशी और अधिक ऊर्जा से भरी होती है।

आप तब पूर्ण रूप से स्वस्थ होते हैं तब आप न केवल शारीरिक रूप से अपितु मानसिक एवं भावात्मक रूप से स्वस्थ होते हैं। गुरुदेव श्री श्री रवि शंकर जी कहते हैं, "स्वास्थ्य का तात्पर्य बीमारी की अनुपस्थिति नहीं है। यह जीवन की गतिशीलता है जो बताती है कि आप कितने खुशी, प्रेम और ऊर्जा से भरे हुए हैं।" योग हमें बैठने का तरीका, प्राणायाम तथा ध्यान संयुक्त रूप से सिखाता है। नियमित रूप से अभ्यास करने वाले को असंख्य लाभ प्राप्त होते हैं। उनमें से कुछ लाभ निम्नलिखित हैं[6,7]

1. स्वास्थ्य में लाभ
2. मानसिक शक्ति
3. शारीरिक शक्ति
4. शरीर की टूट फूट से रक्षा
5. शरीर का शुद्ध होना

अधिकतर लोग क्या चाहते हैं? योग के लाभ यहाँ भी हैं। सूर्य नमस्कार और कपालभाति प्राणायाम योग के साथ साथ शरीर के वजन में कमी लाते हैं। इसके अतिरिक्त नियमित रूप से योगाभ्यास इतनी समझ देता है कि हमें किस प्रकार का भोजन कब करना चाहिए? इसके अतिरिक्त यह वजन पर नियंत्रण रखने में सहायता करता है। दिन भर में कुछ मिनट का योग दिन भर की चिंताओं से मुक्ति दिलाता है। न केवल शारीरिक अपितु मानसिक चिंताओं से भी। योगासन, प्राणायाम और ध्यान तनाव दूर करने का कारगर उपाय है। आप श्री श्री योग लेवल 2 प्रोग्राम में इस बात को अनुभव कर सकते हैं कि कैसे योग शरीर को तनाव और हानिकारक पदार्थों से मुक्त करता है। हम सभी शांतिपूर्ण, सुन्दर एवं प्राकृतिक स्थानों पर घूमना पसंद करते हैं। हम जब यह अनुभव करते हैं कि यह शांति हमारे अंदर है तो दिन में किसी समय इस छोटी छुट्टी को अनुभव कर सकते हैं। योग और ध्यान के साथ यह छोटी सी छुट्टी आपके चिंता से भरे मन को शांत करने का सबसे अच्छा तरीका है। हम संयुक्त रूप से शरीर, मन और आत्मा से बने हैं। शरीर में कोई अनियमितता मन को प्रभावित करती है। मन में निराशा और थकान शरीर में रोग का कारण है। योगासन अंगों को सामान्य स्थिति में रखते हैं और मांसपेशियों को शक्ति देते हैं। प्राणायाम और ध्यान तनाव को दूर करते हैं और प्रतिरक्षण क्षमता सुधारते हैं। मन संयुक्त रूप से भूत और भविष्य में झकझोरे मारता रहता है लेकिन कभी वर्तमान में नहीं रहता। साधारण रूप में मन की स्थिति में सजगता हमें तनाव से मुक्त करती है। मन को शांति प्रदान कर कार्य क्षमता बढ़ाती है। योग तथा प्राणायाम मन को वर्तमान समय में लाते हैं, हम प्रसन्न और लक्ष्य की ओर केंद्रित होते हैं। [8,9] योग द्वारा आपके अपने आत्मीय जनों से सम्बन्ध सुधर जाते हैं। एक मन जो चिंतामुक्त, प्रसन्न एवं संतुष्ट है, वह संबंधों को अच्छा निभाता है। योग और ध्यान मन को प्रसन्नता और शांति देते हैं। आत्मीयजनों से सुन्दर सम्बन्ध बनाने की क्षमता प्रदान करते हैं। आपको केवल अपने नियमित दिनचर्या में योग को शामिल करना है जिससे आप सशक्तता, कोमलता और लचीलेपन से भरे रहें। नियमित योगाभ्यास आपके शरीर को मजबूत बनाता है और मांसपेशियों को सशक्त बनाता है। यह शरीर के बैठने, खड़े होने आदि स्थिति में सुधार लाता है। यह गलत तरीके से उठने, बैठने में सुधार लाता है। शारीरिक दर्द में आराम देता है। योग तथा ध्यान आपके अंतर्ज्ञान की शक्ति को सुधारता है। जिससे आपको यह पता चलता है कि क्या, कब, कैसे करना है जिससे आपको सकारात्मक परिणाम मिले। यह

कार्यकर्ता हैं, इसे केवल आपको अनुभव करना है। अतः योग का लगातार अभ्यास करें। आप जितना अधिक गहरा अभ्यास करते हैं, उतना अधिक आपको लाभ मिलता है।[10,11]

वैदिक संहिताओं के अंतर्गत तपस्वियों तपस (संस्कृत) के बारे में ((कल | ब्राह्मण)) प्राचीन काल से वेदों में (९०० से ५०० बी सी ई) उल्लेख मिलता है, जब कि तापसिक साधनाओं का समावेश प्राचीन वैदिक टिप्पणियों में प्राप्त है।<sup>[4]</sup> कई मूर्तियाँ जो सामान्य योग या समाधि मुद्रा को प्रदर्शित करती हैं, सिंधु घाटी सभ्यता (सी.3300-1700 बी.सी. ई.) के स्थान पर प्राप्त हुई है। पुरातत्त्वज्ञ ग्रेगरी पोस्सेहू के अनुसार, "ये मूर्तियाँ योग के धार्मिक संस्कार" के योग से सम्बन्ध को संकेत करती हैं।<sup>[5]</sup> यद्यपि इस बात का निर्णयात्मक सबूत नहीं है फिर भी अनेक पंडितों की राय में सिंधु घाटी सभ्यता और योग-ध्यान में सम्बन्ध है।<sup>[6]</sup>

ध्यान में उच्च चैतन्य को प्राप्त करने की रीतियों का विकास श्रमानिक परम्पराओं द्वारा एवं उपनिषद् की परंपरा द्वारा विकसित हुआ था।

बुद्ध के पूर्व एवं प्राचीन ब्रह्मिनिक ग्रंथों में ध्यान के बारे में कोई ठोस सबूत नहीं मिलते हैं, बुद्ध के दो शिक्षकों के ध्यान के लक्ष्यों के प्रति कहे वाक्यों के आधार पर वज्र यह तर्क करते हैं की निर्गुण ध्यान की पद्धति ब्रह्मिन परंपरा से निकली इसलिए उपनिषद् की सृष्टि के प्रति कहे कथनों में एवं ध्यान के लक्ष्यों के लिए कहे कथनों में समानता है। यह संभावित हो भी सकता है, नहीं भी।

उपनिषदों में ब्रह्माण्ड सम्बन्धी बयानों के वैश्विक कथनों में किसी ध्यान की रीति की सम्भावना के प्रति तर्क देते हुए कहते हैं की नासदीय सूक्त किसी ध्यान की पद्धति की ओर ऋग्वेद से पूर्व भी इशारा करते हैं।

हिंदू ग्रंथ और बौद्ध ग्रंथ प्राचीन ग्रन्थों में से एक है जिन में ध्यान तकनीकों का वर्णन प्राप्त होता है। वे ध्यान की प्रथाओं और अवस्थाओं का वर्णन करते हैं जो बुद्ध से पहले अस्तित्व में थीं और साथ ही उन प्रथाओं का वर्णन करते हैं जो पहले बौद्ध धर्म के भीतर विकसित हुईं।<sup>[12]</sup> हिंदु वाङ्मय में, "योग" शब्द पहले कथा उपनिषद् में प्रस्तुत हुआ जहाँ ज्ञानेन्द्रियों का नियंत्रण और मानसिक गतिविधि के निवारण के अर्थ में प्रयुक्त हुआ है जो उच्चतम स्थिति प्रदान करने वाला माना गया है।<sup>[13]</sup> महत्वपूर्ण ग्रन्थ जो योग की अवधारणा से सम्बंधित है वे मध्य कालीन उपनिषद्, महाभारत, भगवद् गीता 200 BCE) एवं पतंजलि योग सूत्र है। (ca. 400 BCE)

भारतीय दर्शन में, षड् दर्शनों में से एक का नाम योग है।<sup>[14][15]</sup> योग दार्शनिक प्रणाली, सांख्य स्कूल के साथ निकटता से संबन्धित है।<sup>[16]</sup> ऋषि पतंजलि द्वारा व्याख्यायित योग संप्रदाय सांख्य मनोविज्ञान और तत्त्वमीमांसा को स्वीकार करता है, लेकिन सांख्य घराने की तुलना में अधिक आस्तिक है, यह प्रमाण है क्योंकि सांख्य वास्तविकता के पच्चीस तत्वों में ईश्वरीय सत्ता भी जोड़ी गई है।<sup>[17][18]</sup> योग और सांख्य एक दूसरे से इतने मिलते-जुलते हैं कि मेक्स म्युल्लर कहते हैं, "यह दो दर्शन इतने प्रसिद्ध थे कि एक दूसरे का अंतर समझने के लिए एक को प्रभु के साथ और दूसरे को प्रभु के बिना माना जाता है।...."<sup>[19]</sup> सांख्य और योग के बीच घनिष्ठ संबंध हेनरीच ज़िम्मेर समझाते हैं:



इन दोनों को भारत में जुड़वा के रूप में माना जाता है, जो एक ही विषय के दो पहलू हैं। [Sankhya[41] यहाँ मानव प्रकृति की बुनियादी सैद्धांतिक का प्रदर्शन, विस्तृत विवरण और उसके तत्वों का परिभाषित, बंधन (बंधा) के स्थिति में उनके सहयोग करने के तरीके, सुलझावट के समय अपने स्थिति का विश्लेषण या मुक्ति में वियोजन मोक्ष की व्याख्या की गई है। योग विशेष रूप से प्रक्रिया की गतिशीलता के सुलझाव के लिए उपचार करता है और मुक्ति प्राप्त करने की व्यावहारिक तकनीकों को सिद्धांत करता है अथवा 'अलगाव-एकीकरण'(कैवल्य) का उपचार करता है।

पतंजलि, व्यापक रूप से औपचारिक योग दर्शन के संस्थापक माने जाते हैं। पतंजलि योग, बुद्धि के नियंत्रण के लिए एक प्रणाली है जिसे राज योग के रूप में जाना जाता है। पतंजलि उनके दूसरे सूत्र में "योग" शब्द को परिभाषित करते हैं, जो उनके पूरे काम के लिए व्याख्या सूत्र माना जाता है [16,17]:

तीन संस्कृत शब्दों के अर्थ पर यह संस्कृत परिभाषा टिकी है। अर्द्ध के तैत्तिरी इसकी अनुवाद करते हैं की, "योग बुद्धि के संशोधन। योग की प्रारंभिक परिभाषा में इस शब्द nirodhaḥ [18] का उपयोग एक उदाहरण है कि बौद्धिक तकनीकी शब्दावली और अवधारणाओं, योग सूत्र में एक महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं; इससे यह संकेत होता है कि बौद्ध विचारों के बारे में पतंजलि को जानकारी थी और अपने प्रणाली में उन्हें बुनाई। स्वामी विवेकानंद इस सूत्र को अनुवाद करते हुए कहते हैं, "योग बुद्धि (चित्त) को विभिन्न रूप (वृत्ति) लेने से अवरुद्ध करता है। [19,20]

पतंजलि का लेखन 'अष्टांग योग' ("आठ-अंगित योग") एक प्रणाली के लिए आधार बन गया।

आठ अंग हैं:

1. यम : सत्य, अहिंसा, अस्तेय (चोरी न करना), अपरिग्रह (अनावश्यक धन और सम्पत्ति एकत्र न करना), ब्रह्मचर्य।
2. नियम (पांच "धार्मिक क्रिया") : शौच (पवित्रता), सन्तोष, तपस, स्वाध्याय और ईश्वरप्राणिधान।
3. आसन
4. प्राणायाम : प्राण, सांस, "अयाम", को नियंत्रित करना या बंद करना। साथ ही जीवन शक्ति को नियंत्रण करने की व्याख्या की गयी है।
5. प्रत्याहार : बाहरी वस्तुओं से भावना अंगों के प्रत्याहार
6. धारणा ("एकाग्रता"): एक ही लक्ष्य पर ध्यान लगाना
7. ध्यान : ध्यान की वस्तु की प्रकृति का गहन चिंतन
8. समाधि : ध्यान के वस्तु को चैतन्य के साथ विलय करना। इसके दो प्रकार हैं - सविकल्प और निर्विकल्प। निर्विकल्प समाधि में संसार में वापस आने का कोई मार्ग या व्यवस्था नहीं होती। यह योग पद्धति की चरम अवस्था है।

इस संप्रदाय के विचार में, उच्चतम प्राप्ति विश्व के अनुभवी विविधता को भ्रम के रूप में प्रकट नहीं करता। यह दुनिया वास्तव है। इसके अलावा, उच्चतम प्राप्ति ऐसी घटना है जहाँ अनेक में से एक व्यक्तित्व स्वयं, आत्म को आविष्कार करता है, कोई एक सार्वभौमिक आत्म नहीं है जो सभी व्यक्तियों द्वारा साझा जाता है। [21,22]

## परिणाम

अंग्रेजी में 'health' शब्द की उत्पत्ति 'whole' से हुई है। हिंदी में भी स्वास्थ्य को संपूर्णता के संदर्भ में देखा जाता है। अगर कोई अपने भीतर संपूर्णता का अनुभव करना चाहता है तो ये आवश्यक है कि शरीर और दिमाग के अलावा उसकी ऊर्जा भी एक निश्चित तीव्रता के साथ सक्रिय रहे। अगर आपकी ऊर्जा अपने समुचित संतुलन में है और पूरी तरह से प्रवाहित हो रही है तो आप शारीरिक और मनोवैज्ञानिक दोनों ही तरह से पूरे स्वस्थ रहेंगे।

आधुनिक चिकित्सा का फोकस शरीर का रसायन शास्त्र है। अपने शरीर की हर समस्या के लिए आप कोई ना कोई दवा लेते हैं-ताकि कुछ राहत मिले। लेकिन ये दवा है तो एक रसायन ही। ये रसायन आपकी किसी विशेष परेशानी को दूर करता है, लेकिन इसका एक साइड-इफेक्ट भी होता है। इस साइड इफेक्ट के लिए भी एक प्रतिरोधक औषधि है जिसके बाद प्रतिरोधक दवाएं लेने का एक अंतहीन सिलसिला बन जाता है।

वहीं योग स्वास्थ्य की व्याख्या मूलतत्त्व से जोड़कर करता है। आपके शरीर के रसायन के साथ जो कुछ भी हो रहा होता है वो आपके अंदर के ऊर्जा प्रवाह से नियंत्रित होता है। एक सही योगाभ्यास का मतलब है अपने एनर्जी सिस्टम की जड़ों में जाना। इससे आपकी ऊर्जा कुछ इस तरह सक्रिय और स्थापित होती है जिससे शरीर और दिमाग अपने आप पूरी क्षमता के साथ क्रियाशील हो जाते हैं। [23,24]

यहां संक्रामक यानी तेजी में फैलने वाली बीमारियों और पुरानी बीमारियों के अंतर को समझना भी महत्वपूर्ण है। संक्रमण शरीर पर एक बाहरी आक्रमण है-जिसके लिए आपको डॉक्टर के पास जाना चाहिए। इसे ध्यान(Meditation) से दूर करने की ना सोचें! लेकिन धरती पर 70 फीसदी बीमारियां पुरानी होती हैं..जो आपके अंदर से प्रकट होती हैं। इन बीमारियों की मूल वजह हमेशा अपने भीतर मौजूद होती है। अगर लोग अपने सिस्टम को संतुलित और सक्रिय करने के लिए कुछ सरल अभ्यास अपनाएं तो वो स्वयं को पुरानी बीमारियों से मुक्त कर सकते हैं।

आप अपने शरीर को देखिए, इसमें जन्म के समय और आज के समय में कितना अंतर है। अपनी मां के गर्भ में आपकी शुरुआत सिर्फ दो कोशिकाओं से होती है और फिर इस दुनिया में आपका आगमन एक शिशु के रूप में होता है। आज आपका शरीर पूरी तरह से बड़ा हो चुका है। ये सब कैसे संभव हुआ? किसी ने आपके शरीर को बाहर से खींचकर तो बड़ा नहीं किया? सृष्टि का आधार यही है, निर्माता आपके अंदर होता है। शरीर का निर्माण आपके स्वयं के अंदर से होता है।

अगर आपको मरम्मत का काम करवाना हो, तो आप निर्माता के पास जाना चाहेंगे या स्थानीय मैकेनिक के पास? अगर निर्माता की पहचान आपने खो दी है तो आप स्थानीय मैकेनिक के पास जाते हैं। योग अपने भीतरी क्षेत्र की खोज है जिससे हम अपने सृजन के स्त्रोत को ढूँढ़ते हैं। जब आप निर्माता को जानते हों और उसके पास आपकी पहुंच हो, तो आप निश्चित रूप से निर्माता के पास ही जाना चाहेंगे। योग का मतलब भी यही है- निर्माता के पास वापस जाना। अगर आप सृजन के स्त्रोत को क्रियाशील होने देते हैं, तो जो कुछ भी तय किया जाना चाहिए वह आसानी से होगा।

स्वाध्याय है, जिससे कर्तव्य का बोध हो सके, मतलब शास्त्र का अध्ययन करना। महापुरुषों के वचनों का अनुपालन भी स्वाध्याय के अंतर्गत आता है। ईश्वर प्राणिधान पांचवां नियम है। ईश्वर के प्रति पूर्ण समर्पण व संपूर्ण श्रद्धा रखना। फल की इच्छा का परित्याग पूर्वक समस्त कर्मों का ईश्वर को समर्पण करना ईश्वर प्राणिधान कहलाता है। हजारों साल पहले भारतीय शोधकर्ताओं ने यौगिक क्रियाओं से होने वाले लाभों को समझ लिया था जो आज की चिकित्सा व खेल विज्ञान की कसौटी पर खरा सोना सिद्ध हो रहा है। इन नियमों का पालन करने के बाद अगर यौगिक क्रियाओं को किया जाता है तो मानव में शारीरिक व मानसिक स्तर पर आश्चर्यजनक रूप से अलौकिकता का सुधार होता है। आज आधुनिकता की इस अंधी दौड़ में इनसान को अपने स्वास्थ्य पर ध्यान देना जरूरी हो जाता है, क्योंकि आज मिट्टी, पानी व हवा यानी हर जगह जहर ही जहर है। ऐसे में योग जैसी पद्धति स्वस्थ जीवन के लिए जरूरी हो जाती है। आज योग को पूरा विश्व महत्त्व दे रहा है। यह योग की जरूरत को दर्शाता है।[25]

21 जून 2015 को प्रथम अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस मनाया गया। इस अवसर पर 192 देशों और 47 मुस्लिम देशों में योग दिवस का आयोजन किया गया। दिल्ली में एक साथ 3,49,845 लोगों ने योगाभ्यास किया। इसमें 84 देशों के प्रतिनिधि मौजूद थे। इस अवसर पर भारत ने दो विश्व रिकॉर्ड बनाकर 'गिनीज बुक ऑफ वर्ल्ड रिकॉर्ड्स' में अपना नाम दर्ज करा लिया है। पहला रिकॉर्ड एक जगह पर सबसे अधिक लोगों के एक साथ योग करने का बना, तो दूसरा एक साथ सबसे अधिक देशों के लोगों के योग करने का।

योग का उद्देश्य योग के अभ्यास के कई लाभों के बारे में दुनिया भर में जागरूकता बढ़ाना है। लोगों के स्वास्थ्य पर योग के महत्व और प्रभावों के बारे में जागरूकता फैलाने के लिए हर साल 21 जून को योग का अभ्यास किया जाता है। शब्द 'योग' संस्कृत से लिया गया है जिसका अर्थ है जुड़ना या एकजुट होना। वर्तमान समय में अपनी व्यस्त जीवन शैली के कारण लोग संतोष पाने के लिए योग करते हैं। योग से न केवल व्यक्ति का तनाव दूर होता है बल्कि मन और मस्तिष्क को भी शांति मिलती है योग बहुत ही लाभकारी है। योग न केवल हमारे दिमाग, मस्तिष्क को ही ताकत पहुंचाता है बल्कि हमारी आत्मा को भी शुद्ध करता है। आज बहुत से लोग मोटापे से परेशान हैं, उनके लिए योग बहुत ही फायदेमंद है। योग के फायदे से आज सब ज्ञात है, जिस वजह से आज योग विदेशों में भी प्रसिद्ध है।

योग का लक्ष्य स्वास्थ्य में सुधार से लेकर मोक्ष (आत्मा को परमेश्वर का अनुभव) प्राप्त करने तक है।<sup>[79]</sup> जैन धर्म, अद्वैत वेदांत के मोनिस्ट संप्रदाय और शैव संप्रदाय के अन्तर में योग का लक्ष्य मोक्ष का रूप लेता है, जो सभी सांसारिक कष्ट एवं जन्म और मृत्यु के चक्र (संसार) से मुक्ति प्राप्त करना है, उस क्षण में परम ब्रह्मण के साथ समरूपता का एक एहसास है। महाभारत में, योग का लक्ष्य ब्रह्मा के दुनिया में प्रवेश के रूप में वर्णित किया गया है, ब्रह्म के रूप में, अथवा आत्मन को अनुभव करते हुए जो सभी वस्तुओं में व्याप्त है।[26]

मीर्चा एलीयाडे योग के बारे में कहते हैं कि यह सिर्फ एक शारीरिक व्यायाम ही नहीं है, एक आध्यात्मिक तकनीक भी है।

सर्वपल्ली राधाकृष्णन लिखते हैं कि समाधि में निम्नलिखित तत्व शामिल हैं: वितर्क, विचार, आनंद और अस्मिता

### निष्कर्ष

आज मानव ने विज्ञान में नए-नए शोध कर प्रौद्योगिकी व चिकित्सा क्षेत्र में इतनी प्रगति कर ली है कि इसके कारण जीवन काफी आसान तो हो गया है, मगर शारीरिक श्रम जो पहले यूं ही दिनचर्या में आसानी से हो जाता था, अब उसके लिए आज अलग से फिटनेस कार्यक्रम चाहिए होता है। योग मुख्य विकल्प है जो कम श्रम कर अधिक फिटनेस दे सकता है। अब आम जनमानस के लिए योग के बारे में जानना जरूरी हो जाता है। पहले भी इस कॉलम के माध्यम से योग के बारे में लिखा जाता रहा है। अढ़ाई दशक पूर्व महर्षि पतंजलि ने योग को लिखित रूप में संग्रहित किया और योग सूत्र की रचना की। योग सूत्र की रचना के कारण पतंजलि को योग का जनक कहा जाता है। योग के महान ग्रंथ में योग के बारे में कहा गया है कि मन की वृत्तियों में नियंत्रण करना ही योग है। यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान व समाधि यह अष्टांग योग के आठ सूत्र हैं। आठों अंगों में प्रथम दो यम व नियम को नैतिक अनुशासन, आसन, प्राणायाम व प्रत्याहार को शारीरिक अनुशासन व धारणा, ध्यान, समाधि को मानसिक अनुशासन बताया गया है। योग हमें यम एवं नियम द्वारा व्यक्ति के मन और मस्तिष्क को ठीक करने की सलाह देता है। आसन और प्राणायाम करने से पूर्व यदि व्यक्ति यम एवं नियमों का पालन नहीं करता है तो उसे योग से पूर्ण स्वास्थ्य लाभ नहीं मिल सकता है। यम और नियम की विस्तार से चर्चा जरूरी है। संयम मन, वचन और कर्म से होना चाहिए। इसका पालन न करने से व्यक्ति का जीवन व समाज दोनों दुष्प्रभावित होते हैं। इससे मन मजबूत और पवित्र होता है तथा मानसिक शक्ति बढ़ती है।[27]

सत्य, अहिंसा, असतेय, ब्रह्मचर्य व अपरिग्रह, यह नियम व्यक्तिगत नैतिकता के हैं। मनुष्य को कर्तव्यपरायण बनाने तथा जीवन को सुव्यवस्थित करने हेतु पांच नियमों का विधान किया गया है। ये नियम हैं शौच, संतोष, तप, स्वाध्याय व ईश्वर प्राणिधान। यम यानी मन, वचन एवं कर्म से सत्य का पालन व मिथ्या का त्याग। जिस रूप में देखा, सुना एवं अनुभव किया हो, उसी रूप में उसे बतलाना सत्य है। अहिंसा दूसरा सूत्र है। इसमें किसी को मारना ही केवल हिंसा का रूप नहीं है, बल्कि किसी भी प्राणी को कभी भी किसी प्रकार का दुख न पहुंचाना अहिंसा है। असतेय अर्थात् चोरी न करना। छल से, धोखे से, झूठ बोलकर, बेईमानी से किसी चीज को प्राप्त करना भी चोरी है। जिस पर अपना अधिकार नहीं उसे लेना भी इसी श्रेणी में आता है। ब्रह्मचर्य ०: मन, वचन एवं कर्म से यौन संयम अथवा मैथुन का सर्वथा त्याग करना ब्रह्मचर्य है। सभी इंद्रिय जनित सुखों में संयम बरतना। अपरिग्रह ०: अपने स्वार्थ के लिए धन, संपत्ति एवं भोग की सामग्री में संयम न बरतना परिग्रह है। इसका अभाव अपरिग्रह है। [28,29] आवश्यकता से अधिक संचय करना अपरिग्रह है। दूसरों की वस्तुओं की इच्छा न करना। मन, वचन एवं कर्म से इस प्रवृत्ति को त्यागना ही अपरिग्रह है। नियमों में शौच के अंतर्गत पानी, मिट्टी आदि के द्वारा शरीर, वस्त्र, भोजन, मकान आदि के मल को दूर करना बाह्य शुद्धि माना जाता है। सद्भावना, मैत्री, करुणा आदि से की जाने वाली शुद्धि आंतरिक शुद्धि मानी जाती है। केवल अपने भौतिक शरीर का ध्यान रखना

पर्याप्त नहीं है, बल्कि अपने मन के विचारों को पहचान कर उन्हें दूर करने का प्रयास करना जरूरी है। शरीर और मन दोनों की शुद्धि। संतोष दूसरा नियम है। इसमें कर्तव्य का पालन करते हुए जो कुछ उपलब्ध हो, जो कुछ प्राप्त हो, उसी में संतुष्ट रहना। किसी प्रकार की तृष्णा न करना। तीसरा नियम है तप। इस नियम में अपने वर्ण, आश्रम, परिस्थिति और योग्यता के अनुसार स्वधर्म का पालन करना। व्रत, उपवास आदि भी इसी में शामिल किया जाता है। यानी कि स्वयं से अनुशासित दिनचर्या में रहना है।[30]

## संदर्भ

- [1] Denise Lardner Carmody, John Carmody (1996), *Serene Compassion*. Oxford University Press US. p. 68.
- [2] Stuart Ray Sarbacker, *Samādhi: The Numinous and Cessative in Indo-Tibetan Yoga*. SUNY Press, 2005, pp. 1–2.
- [3] तत्त्वार्थसूत्र [6.1], देखें मनु दोषी (2007) Translation of Tattvarthasutra, Ahmedabad: Shrut Ratnakar p. 102
- [4] फलड, पी. 94.
- [5] पोस्सेहल (2003), पीपी. 144-145
- [6] फलड, पीपी. 94-95.
- [7] अलेक्जेंडर व्यन्न, दी ओरिजिन ऑफ बुद्धिस्ट मेडिटेशन. रौतलेड्ज 2007, पृष्ठ 51.
- [8] अलेक्जेंडर व्यन्न, दी ओरिजिन ऑफ बुद्धिस्ट मेडिटेशन. रौतलेड्ज 2007, पृष्ठ 56.
- [9] अलेक्जेंडर व्यन्न, दी ओरिजिन ऑफ बुद्धिस्ट मेडिटेशन. रौतलेड्ज 2007, पृष्ठ 51.
- [10] रिचर्ड गोम्ब्रिच, थेरावदा बौद्ध धर्म: ए सोशल हिस्ट्री फ्रॉम इंसिअरंट बनारस टू माडर्न कोलम्बो. रौतलेड्ज और केगन पॉल, 1988, पृष्ठ 44.
- [11] अलेक्जेंडर व्यन्न, दी ओरिजिन ऑफ बुद्धिस्ट मेडिटेशन. रौतलेड्ज 2007, पृष्ठ 50
- [12] "संग्रहीत प्रति". मूल से 2 अप्रैल 2015 को पुरालेखित. अभिगमन तिथि 17 मार्च 2015.
- [13] "संग्रहीत प्रति". मूल से 2 अप्रैल 2015 को पुरालेखित. अभिगमन तिथि 17 मार्च 2015.
- [14] "संग्रहीत प्रति". मूल से 2 अप्रैल 2015 को पुरालेखित. अभिगमन तिथि 18 मार्च 2015.
- [15] "संग्रहीत प्रति". मूल से 25 जून 2015 को पुरालेखित. अभिगमन तिथि 23 जून 2015.
- [16] जकोब्सन, पी. 10.
- [17] जकोब्सन, पी. 9
- [18] मीर्चा ईट्ट, मीर्चा एलीयाडे, बुखारेस्ट, कल की रोमानिया का प्रकाशन संस्था, दो हजार छह, नब्बे का पृष्ठ। (ISBN 973-725-715-4)
- [19] सर्पवल्ली राधाकृष्णन, भारतीय दर्शन, दूसरा खंड, लंडन, जॉर्ज एलन और उडिन का प्रकाशन संस्था, एक हजार नौ सौ छियासठ, तीन सौ अस्सी का पृष्ठ। (ISBN 978-019-569-841-1)
- [20] Apte, Vaman Shivram (1965). *The Practical Sanskrit Dictionary*. Delhi: Motilal Banarsidass Publishers. आई.एस.बी.एन. 81-208-0567-4. (चौथा संशोधित और विस्तृत संस्करण)।
- [21] Patañjali (2001). *Yoga Sutras of Patañjali*. Studio 34 Yoga Healing Arts. मूल से 25 अगस्त 2011 को पुरालेखित. अभिगमन तिथि 19 अगस्त 2009.
- [22] चांग, जी सी सी (1993)। तिब्बती योग. न्यू जर्सी: कैरल पब्लिशिंग ग्रुप. ISBN 0-8065-1453-1
- [23] Chatterjee, Satischandra; Datta, Dharendra Mohan (1984). *An Introduction to Indian Philosophy* (Eighth Reprint Edition संस्करण). Calcutta: University of Calcutta.
- [24] Donatelle, रेबेका जे हैलथ: दी बेसिक्स. 6. एड. सैन फ्रांसिस्को: पियर्सन एडुकेशन, इंक 2005.
- [25] फ्यूएस्टर्न, जॉर्ज. दी शम्भाला गाइड टु योग. 1. एड. बोस्टन एंड लन्डन: शम्भाला पब्लिकेशन्स 1996.
- [26] Flood, Gavin (1996). *An Introduction to Hinduism*. Cambridge: Cambridge University Press. आई.एस.बी.एन. 0-521-43878-0.
- [27] Gambhirananda, Swami (1998). *Madhusudana Sarasvati Bhagavad Gita: With the annotation Gūḍhārtha Dīpikā*. Calcutta: Advaita Ashrama Publication Department. आई.एस.बी.एन. 81-7505-194-9.
- [28] Harinanda, Swami. *Yoga and the Portal*. Jai Dee Marketing. आई.एस.बी.एन. 0978142950.
- [29] Jacobsen, Knut A. (Editor); Larson, Gerald James (Editor) (2005). *Theory and Practice of Yoga: Essays in Honour of Gerald James Larson*. Brill Academic Publishers. आई.एस.बी.एन. 9004147578. (स्टडीज इन दी हिस्ट्री ऑफ रिलिजनस, 110)
- [30] Keay, John (2000). *India: A History*. New York: Grove Press. आई.एस.बी.एन. 0-8021-3797-0.